

ゴールドジム前橋インター 10月週替わりレッスン

10/4	日	15:00～16:00	背骨と股関節Sintex®	骨盤肋骨股関節を連動させ力みのない身体動ける身体を作ります。	伊藤
10/11	日	15:00～16:00	ほぐしのヨガ	フォームローラーを使用して、「バランスよく全身を動かしほぐして調整します。	KEI
10/18	日	15:30～16:30	ナチュラルウォーキング	下肢を整え正しく歩く自分の身体に合う歩容を見つけます。※ヨガブロックをお持ちの方は持参下さい	伊藤
10/25	日	15:00～16:00	FRP	フォームローラーを使用し、身体を機能的にしていピラティスです。	KEI